

Een eno-gastronomische fietsreis (CG 002 UMB) Kookcursus, heerlijke wijnen en uitstekende lokale gerechten

Een 8 daagse fietstocht



Deze tour voor fijnproevers biedt de mogelijkheid om het prachtige groene en heuvelachtige Umbrië op een andere manier te leren kennen, dankzij deze perfecte combinatie van fietsen in een landelijke omgeving, het verkennen van cultureel interessante stadjes en het ontdekken van de uitstekende wijnen en gastronomische tradities. Umbrië is een gebied van zongerijpte wijnen, groene pittige olijfolie, verse geitenkaas, kruidige salami's en geurende rauwe hammen. De reis begint in Spello, een liefelijk middeleeuwse plaats, gebouwd tegen de helling van de Monte Subasio. De smalle steegjes zijn vrolijk opgefleurd met bloempotten en bieden mooie uitzichten over de vallei. 's Avonds heeft u een proeverij-diner, een uitstekende manier om kennis te maken met de umbrische delicatessen.

De eerste fietstocht brengt u naar Spoleto, een cultureel interessante stad en bekend vanwege zijn muzikfestival 'Festival dei due Mondi'. De volgende ochtend heeft u nog genoeg tijd om het oude stadscentrum te bezoeken, want de fietstocht naar Montefalco is kort. In het dorp San Luca, aan de voet van Montefalco, verblijft u in een villa, de residentie van de familie Zuccari sinds de 16e eeuw. Vanuit San Luca maakt u een korte rondrit naar Montefalco, maar om dit middeleeuwse stadje, bekend vanwege zijn hemelse Sagrantino-wijnen te bereiken, moet u stevig klimmen. In Villa Zuccari heeft u een kookles

waarin u enkele geheimen van de Umbrische en Italiaanse keuken zult ontdekken. De volgende dag fietst u verder en passeert Bevagna, dat in de vallei ligt en een gezellig oud centrum heeft. Het eindpunt van deze dag is Torgiano, een klein stadje in een bekend wijngebied. U bezoekt de wijnkelders van de Lungarotti en zal hun heerlijke wijnen proeven. De volgende dag heeft u twee keuzes: een natuurtocht in de omgeving van Torgiano of een cultuurdag met een bezoek aan Perugia. 's Avonds een heerlijk diner in een restaurant waar u truffelgerechten proeft. De laatste dag brengt u naar het sierlijke, middeleeuwse Assisi, de stad van Franciscus en Clara.



Periode: het gehele jaar door met uitzondering van feestdagen (wintermaanden op verzoek). Wanneer u op maandag start, dan is er geen diner in Spello mogelijk.

Deelnemers: minimum 2 personen

Moelijkheidsgraad :2

Gemiddelde zwaarte. U fietst door een landschap met zacht glooiende heuvels. De route loopt voor een deel door de vallei en door de heuvels die de vallei omringen. Wanneer er heuvels zijn, dan is de steilere klim kort of de langere klim niet te steil. Op sommige dagen is er de mogelijkheid om te kiezen tussen een zwaardere of lichtere variant. Dagelijkse afstanden tussen 15 en 47 km.

Totale km: minimum 169 km en maximum 190 km

Umbria Gourmet by bike



Programma dag per dag:

Dag 1 Spello

U komt aan in Spello en overnacht in een **** hotel, gelegen in het historische centrum. Het hotel heeft een mooi terras met een fantastisch uitzicht over de vallei 'Valle Umbra' en de omliggende heuvels. Aan het einde van de middag heeft u een briefing met de lokale agent en worden de fietsen (indien gehuurd) en de routebeschrijvingen overhandigd. 's Avonds heeft u een 'tasting-menu' in het restaurant / wijnbar 'Drinking Wine' (niet op mandag mogelijk):

- * Een selectie van Bruschette met kerstomaatjes, zwarte truffel en extra vergine olijfolie uit Spello
Wijn*: Grecchetto dell'Umbria
- * Roerei met zwarte truffel
Wijn: Trebbiano Spoletino
- * Tagliatelle met Cacio-kaas, peper en zwarte truffel

Wijn: Montefalco Rosso

* selectie van kazen en vleeswaren

Wijn: Sagrantino di Montefalco

* Tozzetti-koekjes

Wijn: Sagrantino passito (dessertwijn)

* de wijnen kunnen al naar gelang beschikbaarheid vervangen worden door een gelijknamige merk

Overnachting met ontbijt en diner in Spello

Dag 2: Spello-Spoleto

U verlaat Spello en daalt af naar Foligno, een gezellige winkelstad met leuke restaurantjes en een mooie domkerk. Dan fietst u naar Spoleto over rustige landwegen en het Assisi-Spoleto fietspad. Uw **** hotel ligt aan de rand van het oude centrum van de stad. Het bevindt zich in een historisch gebouw, een gerestaureerde leerlooierij uit de 19e eeuw, net buiten het historische centrum.

Overnachting met ontbijt in Spoleto

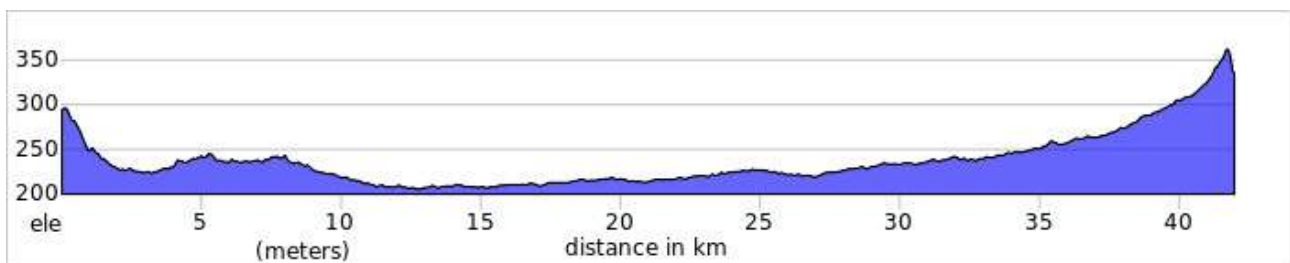
Lengte: 42 km

Hoogteverschil: + 258m -217m

Hoogte aan het begin van de route: + 290m

Hoogte aan het einde van de route: 350 m

Hoogste punt: + 320 m



Dag 3: Spoleto- San Luca (Montefalco)

Vanochtend heeft u nog tijd om Spoleto te bezoeken, want de fietstocht is kort vandaag. Er is veel te zien in deze mooie stad: het gerestaureerde kasteel, de middeleeuwse aquaduct, een Romeins huis, het Romeinse theater annex museum, de kathedraal, een moderne kunstmuseum. Weer in het zadel fietst u door de heuvels, omringd door vele olijfboomgaarden, naar San Lucca waar u in een villa overnacht.

Overnachting met ontbijt en dinner in San Luca

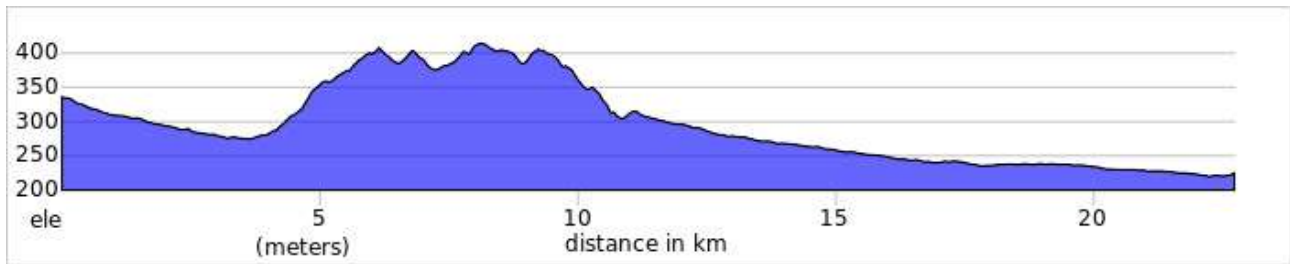
Afstand 23 km

Hoogteverschil: + 559m -530m

Start: + 350m

Eindpunt: 223m

Hoogste punt: +425m



Dag 4: Montefalco en kookcursus

Na het ontbijt maakt u een rondrit naar Montefalco. Om het stadje te bereiken moet u even klimmen, maar het 'Balkon van Umbrië' is zeker de moeite waard om te bezoeken. Montefalco, bekend vanwege zijn Sagrantino dogc wijnen, heeft een middeleeuwse centrum met een mooi museum, dat u in de San Francesco kerk vindt. Een heerlijke afdaling brengt u weer terug naar uw hotel, waar om rond 16.00 de kookcursus met Lorenza Zuccari begint.

U bereidt een Umbrisch diner. De Umbrische keuken is rijk, afwisselend en smaakvol. De recepten hangen af van het seizoen, want er worden alleen verse producten gebruikt.

* bij speciale gebeurtenissen kan het zijn dat de kookcursus de middag ervoor gehouden wordt.

Overnachting met ontbijt en kookcursus/diner in San Luca

Afstand 14,1 km

Hoogteverschil: + 258m -258m

Start: + 223m

Eindpunt: 223m

Hoogste punt: +450m



Dag 5: San Luca - Torgiano

Vandaag bezoekt u eerst Bevagna, een stadje gesticht in de Romeinse tijd. Het heeft een gezellig middeleeuws plein, een echt ontmoetingspunt voor de bewoners, met een fontein en twee Romeinse kerken. U verlaat Bevagna en een korte, vrijwel vlakke rit brengt u naar Torgiano. Torgiano ligt aan de samenvloeiing van de Chiascio en Tiber en was in de middeleeuwen een gefortificeerde plaats. Een echte aanrader is het wijnmuseum met zijn rijke kunst- en aardewerkverzameling van de Etruskische tot moderne tijd.

Aan het einde van de middag heeft u een wijnproeverij in de Osteria van de bekende wijnmakersfamilie, de Lungarotti. Uw *** of ***** hotel ligt in het oude centrum van de stad

Overnachting met ontbijt en wijnproeverij in Torgiano

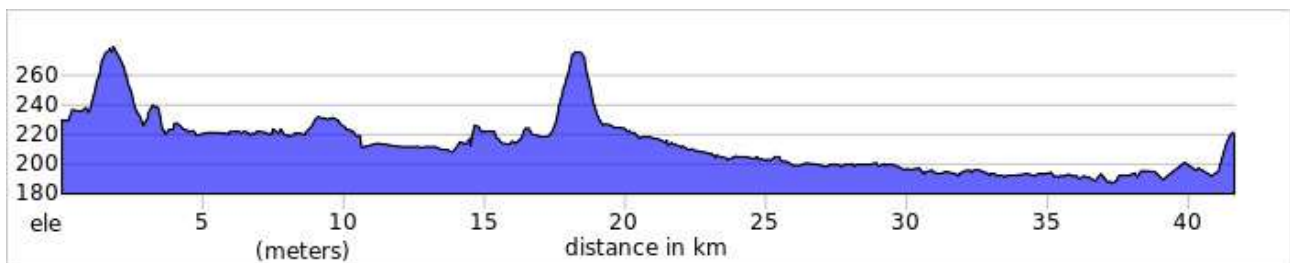
Afstand: 41,6 km

Hoogteverschil: + 225m -235m

Start: + 223m

Eindpunt: 220m

Hoogste punt: +280m



Dag 6 Een bezoek aan de stad Perugia of een natuurtocht door de omgeving van Torgiano

Vandaag zijn er twee opties:

U kunt de provinciehoofdstad Perugia bezoeken. Een korte rit brengt u naar het station van het voorstadje Ponte S.Giovanni, dat aan de voet van de stad ligt. Van hier gaat u met trein of bus omhoog naar het oude stadscentrum. U kunt ook ervoor kiezen om naar het centrum te fietsen. Het levendige centrum heeft kleine steegjes, karakteristieke pleinen, middeleeuwse kerken, renaissance stadspaleizen, museums en galerijen. Deze mooie stad zal zeker een onvergetelijke indruk achterlaten. U keert weer terug te fiets of met het treintje naar het station om uw fietsen op te halen en een korte rit brengt u weer naar het vredige en gastvrije Torgiano.

Fiets en trein naar Perugia

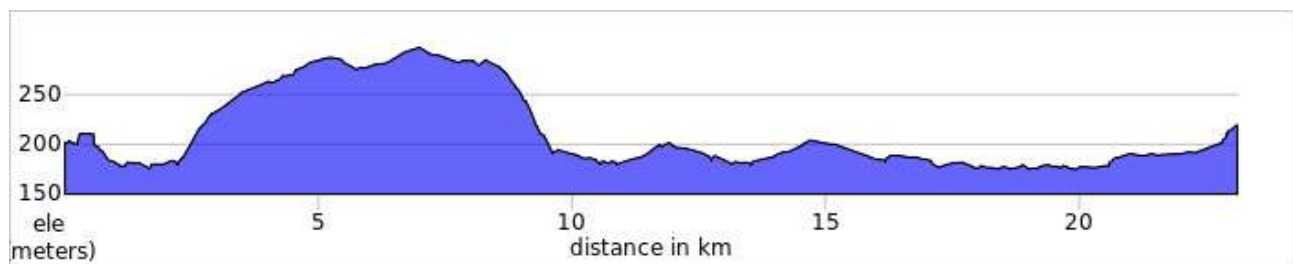
Afstand: 24 km

Hoogteverschil: + 218m -212m

Start: + 220m

Eindpunt: 220m

Hoogste punt: +297m



Fietsen naar het centrum van Perugia

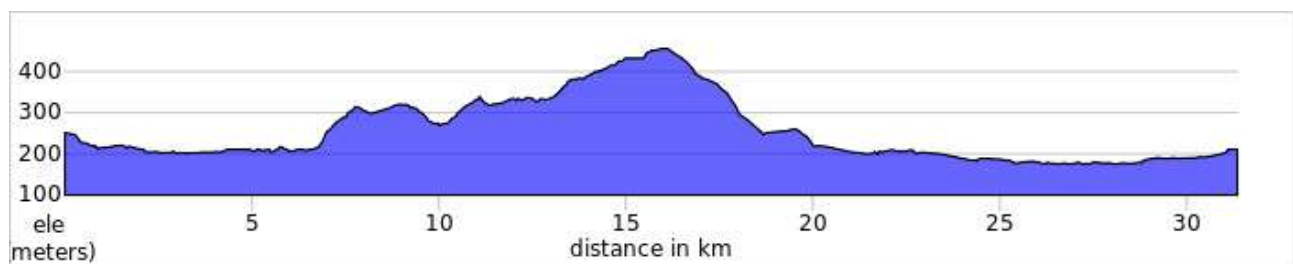
Afstand: 33 km

Hoogteverschil: + 400m -442m

Start: + 220m

Eindpunt: 220m

Hoogste punt: +457m



of

Een rit door de omgeving van Torgiano

Vlakbij Torgiano (6 km) ligt Deruta, wereldbekend vanwege zijn hoge kwaliteit aardewerk. Het stadje heeft op een heuveltop zijn oude stadscentrum en beneden in de vallei het nieuwe woongedeelte met de vele aardewerkateliers. Veel Italiaanse en buitenlandse musea, m.n. het Victoria and Albertmuseum, hebben aardewerkstukken uit deze stad tentoongesteld. In het oude centrum is een kunstgalerij en aardewerkmuseum. De volgende stop is het heiligdom Madonna dei Bagni. De kerk en klooster zijn gebouwd na een wonder in 1657. Binnen in de kerk zijn meer dan 600 votief tegels in de Deruta aardewerkstijl. U fietst door een heuvelachtig landschap met typische Umbrische gehuchten en dorpen tot u weer in de vallei afdaalt om terug te keren naar Torgiano.

Langere route met meer niveauverschil

Afstand: 45 km

Hoogteverschil: + 508m -546m

Start: + 220m

Eindpunt: 220m

Hoogste punt: +379m



Kortere route

Afstand: 30,3 km

Hoogteverschil: + 217 -215m

Start: + 220m

Eindpunt: 220m

Hoogste punt: +220m



's Avonds heeft u een special diner in een nabijgelegen restaurant. Hier proeft u typische Umbrische gerechten (voorafje, 'primi' (pasta of risotto), 'secondo' (hoofdgerecht) en groente. Voor de liefhebber van de zwarte truffel kunt u ook kiezen voor het truffelmenu "Diamanten van de keuken."

Overnachting met ontbijt en diner in Torgiano

Dag 7 Assisi

Vandaag een niet lange rit, die u de tijd geeft om Assisi te bezoeken. U steekt de vallei over en fietst over rustige landwegen. Assisi, dat zoals veel Umbrische steden op een heuveltop gebouwd is, ziet u al van verre liggen. U passeert u S.Maria degli Angeli, waar ook een grote Franciscaanse basiliek te bezichtigen is. Onder zijn indrukwekkende koepel bevindt zich het eenvoudige kerkje 'Porziunca'. Franciscus woonde hier en kwam er om te bidden.

Het oude centrum van Assisi is goed bewaard gebleven en u waant zich in een ver verleden. Er is veel te zien, zoals de Franciscus-basiliek met zijn mooie fresco's van Giotto, Simone Martini, Cimabue en Pietro Lorenzetti, de heilige Clara-kerk, de domkerk en de vele musea.

Overnachting met ontbijt in Assisi

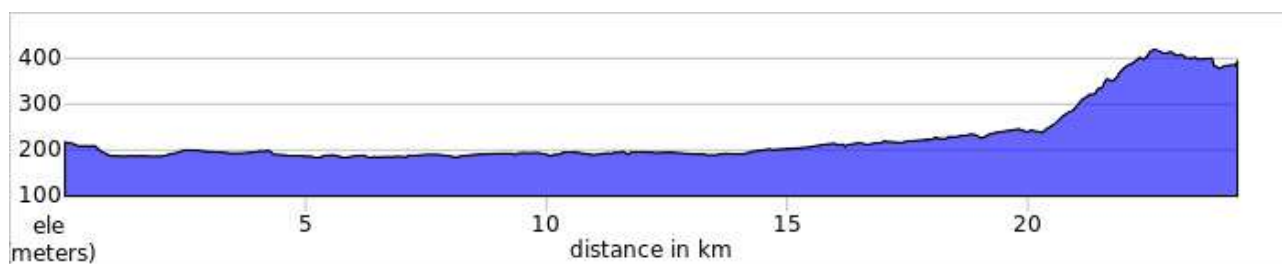
Afstand: 24,4 km

Hoogteverschil: + 251m -54m

Start: + 220m

Eindpunt: 380m

Hoogste punt: +380m



Op verzoek is het mogelijk om een extra 'food experience' te boeken in het superieure hotel:

- een bezoek aan de moestuin van de Borgo, een ex-Benedictijner klooster aan de voet van de Sint-Franciscusbasiliek, waarbij u uitleg krijgt over de wilde en gecultiveerde kruiden. Hier was is de oude kloostertuin 'Monastic Hortuli' herboren en bevindt nu een bio-park van medicinale kruidensoorten.
- kookles met de chef van de Locanda met behulp van groenten en kruiden uit de moestuin
- Diner waar u proeft wat tijdens de cursus gekookt is

Supplement p.p. 115,00

Dag 8: Einde reis na het ontbijt

Prijzen per persoon 2021:

Standard kamers / hotel *** in Assisi	Prijs in Euro
Tweepersoonskamer	€ 920
Eenpersoonskamer	€ 1.120

Upgraded kamers / hotel **** in Assisi	Price in Euro
Tweepersoonskamer	€ 1.075
Eenpersoonskamer	€ 1.360
Hybride fietshuur e-bike	€ 85 € 190

In de reis is inbegrepen:

- 7 overnachtingen met ontbijt
- 1 wijnproeverij menu in Spello
- 2 diners (excl. drank; San Luca en Torgiano)
- 1 wijnproeverij in Torgiano
- 1 kookles in San Luca met diner.
- routebeschrijvingen en kaartmateriaal / gps tracks op verzoek
- bagagetransport
- back-up service
- ontmoeting met lokale agent in starthotel

Niet inbegrepen:

- Toeristenbelasting in Assisi en Spoleto, welke direct in het hotel betaald moet worden (1,50-3,50 p.p.p.n. afhankelijk van de hotelcategorie).

Huurfietsen:



Ecologico Tours heeft trekking bikes te huur van verschillende merken Bianchi, Lombardo en Bottecchia. Zij hebben allen 3 x 7/8 versnellingen. De fietsen zijn uitgerust met een fietstas, reparatiekit, pomp, helm, fietscomputer (1 per kamer) en stuurtas (1 per kamer) en een extra binnen band.

Reisinformatie: Individuele aankomst in Spello en vertrek vanaf Assisi

Per vliegtuig:

Florence, [Amerigo Vespucci Airport](#) - 190 km vanaf Spello / 180 vanaf Assisi

Pisa, [Galileo Galilei Airport](#) - 260 km vanaf Spello / 250 vanaf Assisi

Rome, [Leonardo da Vinci airport](#) (Fiumicino) - 180 km vanaf Spello / 190 km vanaf Assisi

Rome, [Ciampino airport](#) - 180 km vanaf Spello / 190 km vanaf Assisi

Umbria, [San Francesco Regional Airport](#) - 20 km vanaf Spello / 10 km vanaf Assisi

Per Trein:

van het noorden: Florence - Terontola - Passignano sul Trasimeno - Perugia - Bastia - Assisi - Spello

Van het zuiden: Rome - Orte - Terni - Spoleto - Foligno - Spello - Assisi

Treintijden op [Treni Italia](#)



Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria
www.ecologicotours.com
www.meravigliosaumbria.com
e-mail info@meravigliosaumbria.com
tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

